



# COMMENT REMPLIR LE LIVRE DE BORD ?



## POURQUOI REMPLIR LE LIVRE DE BORD ?

- Un super outil pour t'aider à **entraîner ton sens marin** : essayer de deviner l'état de mer aux sensations avant de sortir le vérifier, tester une nouvelle méthode de positionnement...
- Une occasion d'**échanger toutes ensemble** sur nos sensations et nos repères, nos réglages, la rotation des postes, notre état de fatigue...
- Le **support de mémoire** pour nos briefs et debriefs techniques
- La **seule trace "officielle"** de nos actions pour les assurances, pour le RTQ...



## CONTENU D'UNE LIGNE

### Heure

Heure locale au moment de l'inscription (format 24h)

### Loch

Distance totale parcourue en milles depuis le départ (compteur odomètre)

### Événements

Pourquoi cette ligne ? Qu'y a-t-il de nouveau depuis la précédente ?

### Cap

Direction en degrés (0-360°). Au compas = Cm (magnétique), au GPS = COG

### Vitesse

En nœuds. Au speedo = Vs (surface), au GPS = SOG

### Vent

Force (échelle Beaufort ci-contre) et direction d'où vient le vent

### Allure

Allure par rapport au vent (près, travers, largue, vent arrière) + amure (bâbord/tribord)

### Voiture

Ce qui propulse le bateau. Ex : GV+Gén, Mot, GV Iris+Gén, Spi...

### Position

Coordonnées en latitude et longitude (degrés/minutages décimales)

### Origine pos.

Comment a-t-on obtenu la position ? GPS, relèvements, estime...

### Etat mer

Degré Douglas (échelle ci-contre) décrivant la hauteur des vagues

### Sonde

Profondeur d'eau sous la quille en mètres, lire aux instruments

### Baro.

Pression atmosphérique en hPa (baromètre dans le carré). Moyenne : 1013 hPa

### Visi.

Distance en milles jusqu'à l'amer le plus lointain identifiable

### Nuages/temps

Type de nuages, couverture en octas (0-8), viennent-ils de mer ou terre ?

### Courants

Courant de marée (direction + force) ou tension batterie (volts)



## ÉCHELLE DE BEAUFORT pour décrire le vent

| Force     | Nœuds | Termes            | Aspect de la mer      |
|-----------|-------|-------------------|-----------------------|
| <b>0</b>  | <1    | Calme             | Miroir                |
| <b>1</b>  | 1-3   | Très légère brise | Rides                 |
| <b>2</b>  | 4-6   | Légère brise      | Vaguelettes           |
| <b>3</b>  | 7-10  | Petite brise      | Petites vagues        |
| <b>4</b>  | 11-16 | Jolie brise       | Vagues modérées       |
| <b>5</b>  | 17-21 | Bonne brise       | Vagues assez grosses  |
| <b>6</b>  | 22-27 | Vent frais        | Grosses vagues        |
| <b>7</b>  | 28-33 | Grand frais       | Lames, écume          |
| <b>8</b>  | 34-40 | Coup de vent      | Tourbillons d'écume   |
| <b>9</b>  | 41-47 | Fort coup de vent | Lames déferlantes     |
| <b>10</b> | 48-55 | Tempête           | Très grosses lames    |
| <b>11</b> | 56-63 | Violente tempête  | Lames exceptionnelles |
| <b>12</b> | >64   | Ouragan           | Air plein d'écume     |



## ÉCHELLE DOUGLAS pour décrire la mer

| Degré    | Hauteur (m) | État de la mer      |
|----------|-------------|---------------------|
| <b>0</b> | 0           | Calme (mer d'huile) |
| <b>1</b> | 0-0,1       | Ridée               |
| <b>2</b> | 0,1-0,5     | Belle (vaguelettes) |
| <b>3</b> | 0,5-1,25    | Peu agitée          |
| <b>4</b> | 1,25-2,5    | Agitée              |
| <b>5</b> | 2,5-4       | Forte               |
| <b>6</b> | 4-6         | Très forte          |
| <b>7</b> | 6-9         | Grosse              |
| <b>8</b> | 9-14        | Très grosse         |
| <b>9</b> | >14         | Énorme              |



## COMMENT LE REMPLIR ?

Chaque ligne est **complète**, sans "idem" ou tiret

Tout est écrit au **stylo noir**, pour faciliter les scans/photos

On évite au maximum les **ratures et les gribouillis**

# FAIRE ÉQUIPAGE

## NOS PRINCIPES COOPÉRATIFS



### PARLER, ECOUTER

Dire ce qu'on fait  
Demander avant d'agir  
Nommer si on comprend pas



### ENTRAIDE ACTIVE

Proposer sans imposer  
Oser demander  
Transmettre ses savoirs



### VIGILANCE MUTUELLE

Vérifier l'état des autres  
Nommer les tensions  
rapides  
Réguler ensemble



### AUTONOMIE

Respecter ses limites  
Annoncer ses pauses  
Assurer des rotations  
équitables



### SOLLICITUDE

Droit à l'erreur  
Retenir ses jugements  
On progresse chacune à son rythme



## AU BRIEF DU MATIN

### Note dans "Observations"

- Les rôles du jour
- Le programme prévu
- Une intention collective (optionnel)



## AU DÉBRIEF DU SOIR

### Note dans "Observations"

- Ligne technique (navigation, manœuvres, conditions)
- Ligne coopération (réussite collective, apprentissage)

**Exemples :** "Bonne entraide sur l'empannage", "On a pris le temps d'expliquer", "Tension nommée et régulée"



## LES 4 RÔLES



### Bosco

Veille sur le bateau et son bon fonctionnement

*Inspiré de Bernard Moitessier*



### Navigateurice

Veille à ce que l'équipage arrive à bon port

*Inspirée de Capucine Trochet*



### Second·e soigneux·se

Veille au bien-être et aux dynamiques du groupe

*Inspirée d'Isabelle Autissier*



### Cambusier·ère

Nourrit les corps et la convivialité

*Inspirée de Tracy Edwards*



## LES PAQUETS DU JEU



### 3 Affiches

*Support visuel du bord*

Routines · Tableau équipage · Marque-page



### 4 Rôles

*Responsabilités tournantes*

Bosco · Navigateurice · Seconde · Cambusierère



### 7 cartes "Moments"

*Temps forts collectifs*

Accueil · Accords · Rôles · Brief · Débrief · Mi-parcours · Final



### 4 cartes "SOS"

*Gérer les tensions*

Conflit · Sans navigation · Renégocier · Feedback mono



## MÉMOS